

Domowe zasady korzystania z urządzeń ekranowych

Korzystanie przez dzieci z urządzeń ekranowych takich jak telewizor, komputer czy smartfon ma ogromny wpływ na rozwój i funkcjonowanie organizmu młodego człowieka, w tym na kontakty z innymi. Nadmiar czasu spędzonego przed ekranami oraz dostęp do niewłaściwych treści może w istotny sposób zaburzać rozwój mowy, rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny. Często efektem niewłaściwego korzystania z urządzeń cyfrowych jest nadmierne pobudzenie dziecka i trudności w hamowaniu impulsów, trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi dziećmi w tym zachowania agresywne a także problemy w koncentracji uwagi i uczeniu się.

Jeśli zależy nam na tym, aby dzieci korzystały z urządzeń ekranowych w sposób rozsądny, ułatwiający nabywanie ważnych umiejętności, powinniśmy towarzyszyć dzieciom podczas korzystania (szczególnie z urządzeń mających łączność z Internetem) oraz opracować zestaw reguł, które wyznaczą granice i ramy ich użytkowania w domu. Reguły powinny dotyczyć wszystkich domowników. Dzieci w dużej mierze uczą się poprzez naśladowanie dorosłych. Rodzice, świadomi swojej roli w tym procesie, mogą własnym zachowaniem dawać przykład właściwego korzystania z urządzeń ekranowych. Na nich też spoczywa odpowiedzialność za przestrzeganie ustalonych reguł.

Wskazówki pomocne w tworzeniu domowych zasad korzystania z urządzeń ekranowych

Zadbaj o ilość

- Zadbaj o to, aby dzieci przed ukończeniem drugiego roku życia nie miały kontaktu z urządzeniami ekranowymi, w tym z tabletami i smartfonami.
- Pilnuj, aby starsze dzieci nie korzystały z urządzeń mobilnych codziennie.
- Ustal dzień lub dni w tygodniu (np. weekend) bez urządzeń ekranowych.
- Pamiętaj, aby jednorazowo dzieci miały dostęp do urządzeń mobilnych nie dłużej niż 15–20 min, a dzienny kontakt z wszelkimi urządzeniami ekranowymi nie przekraczał (w zależności od wieku dziecka) od 30 do 60 min.
- Uwzględniaj – podczas udostępniania dzieciom w wieku 3–6 lat urządzeń dotykowych – indywidualny etap rozwoju tych młodych osób.

Zadbaj o jakość

- Umożliwiaj dzieciom korzystanie tylko ze sprawdzonych i dostosowanych do ich wieku treści.
- Monitoruj aplikacje i materiały, do których mają dostęp zarówno w domu, jak i poza nim (np. podczas zabaw z rówieśnikami).
- Sprawdzaj aplikację, zanim pokażesz ją dziecku.
- Towarzysz dzieciom podczas korzystania z mediów elektronicznych.
- Tłumacz, co się dzieje na ekranie urządzenia, a także wskazuj związki między treściami obecnymi w mediach a rzeczywistością.
- Unikaj prezentowania dzieciom treści, w których akcja toczy się bardzo szybko. Zadbaj o to, aby chronić dzieci przed obrazami zawierającymi zbyt wiele migoczących i jaskrawych elementów. Nie są one bowiem dostosowane do etapu rozwoju dzieci i ich możliwości percepcyjnych.

Zadbaj o dobre nawyki

- Pamiętaj o tym, aby nie udostępniać dzieciom urządzeń mobilnych minimum godzinę przed snem. Promieniowanie emitowane przez ekrany sprzętów elektronicznych (zwłaszcza tabletów i smartfonów) źle wpływa na zasypianie i jakość snu. Dziecięca sypialnia powinna być strefą bez elektroniki.
- Pamiętaj, aby wyłączać urządzenia ekranowe, kiedy są nieużywane.
- Nie należy traktować możliwości korzystania z urządzeń mobilnych jako nagrody, a zakazu ich używania – jako kary. W opinii dzieci taka postawa zwiększa atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich.
- Nie powinno się także wykorzystywać mediów elektronicznych do uspokajania maluchów, ponieważ może to negatywnie wpływać na zdolność opanowywania przez nie swoich emocji.
- Nie używaj urządzeń mobilnych do motywowania dzieci (np. podczas jedzenia lub wykonywania jakichś zadań).

Zadbaj o relację

Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje bliskiej relacji z dorosłym (rodzicem, opiekunem), który jest wrażliwy na jego

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce

uczucia, potrzeby, który adekwatnie na nie odpowiada, który poświęca mu czas i uwagę, jest ciekawy jego świata, okazuje mu miłość i akceptację. Bezwarunkowa, niezakłócona uwaga rodzica, nastawionego na bycie z dzieckiem tu i teraz, rozwija wewnętrzne zasoby dziecka, wzmacnia jego pewność siebie i pozytywnie wpływa na jego odporność psychiczną.

Dobre relacje w rodzinie stanowią czynnik chroniący przez uzależnieniami behawioralnymi.

Opracowano na podstawie materiałów edukacyjnych Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę”.

Przydatne zasoby:

- [Jak udostępniać internet najmłodszym dzieciom?](#)
- [Sieciaki.pl](#)
- [FDDS dla rodziców - Bezpieczeństwo dzieci online](#)
- [Chroń dziecko w sieci](#)
- [Zabawa w Internet](#)
- [Polskie Centrum Programu Safer Internet](#)